

Invitation gratuite* !

Sam. 13 /12/ 2008 à 9h

(Seulement sur inscription)



Les Ateliers HAPPY

Et vous proposent un atelier intitulé « Mettre son cerveau au repos » les samedis de 9h30 à 10h30.

- Connaissance de soi
- Écoute de soi
- Lâcher prise
- Pouvoir du temps présent.

Vous invitent à découvrir des outils efficaces de gestion des émotions

Peurs, angoisses, colères : Comment y faire face sans perdre la face ?

- ✓ Connaissance de soi
- ✓ Devenir plus positif
- ✓ Lâcher prise
- ✓ Être à l'écoute de son corps
- ✓ Prendre du recul par rapport à sa peur ou sa colère...
- ✓ Communiquer calmement
- ✓ Développer sa créativité

Jacqueline DAVID-PETIT
13, rue de l'Étang de la Tour
78120 RAMBOUILLET

www.lagrandeforme.com

Tel : 01 34 85 64 90
Ou : 06 69 72 21 56

